

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

|         |                                | hétfő                                                                                                        | kedd                                                                                  | szerda                                                                                                 | csütörtök                                                                | péntek                                                                            |
|---------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00482) Gyermekek<br>(7-10 év) | Virsli(1,6,7,10), Kifli<br>[1,3,7], Majonéz[3,7,10,<br>(1)]                                                  | Körözött [7], Gyümölcs<br>tea, Zsemle t.k.[1,3,7],<br>Retek                           | Zsemle t.k.[1,3,7],<br>Margarin(7), Zala<br>felvágott(1,6,7), Bocskor<br>paprika                       | Főtt tojás[3], Gyümölcs<br>tea, Zsemle t.k.[1,3,7],<br>Margarin(7)       | Gyümölcs tea, Zsemle<br>t.k.[1,3,7], Margarin(7),<br>Párizsi(1,6,7,10), Paprika   |
|         |                                | Energia: 323,23 Kcal / 1 351,10 KJ                                                                           | Energia: 217,21 Kcal / 907,94 KJ                                                      | Energia: 310,92 Kcal / 1 299,65 KJ                                                                     | Energia: 269,40 Kcal / 1 126,09 KJ                                       | Energia: 325,37 Kcal / 1 360,05 KJ                                                |
|         |                                | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                              |
|         |                                | 14,51 g19,91 g7,34 g                                                                                         | 11,54 g4,83 g2,63 g                                                                   | 13,98 g17,60 g6,47 g                                                                                   | 11,10 g12,31 g4,06 g                                                     | 12,15 g16,76 g6,27 g                                                              |
|         |                                | SzénhidrátCukorSó                                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                      | SzénhidrátCukorSó                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                 |
| Ebéd    | (00482) Gyermekek<br>(7-10 év) | BrokkolikréMLEves<br>levesgyönggyel[1,3,7],<br>Stefánia vagdalt[1,3,7],<br>Párolt bulgur [1],<br>Céklasaláta | Csontleves tésztával<br>[1,3,9], Vadasmártás<br>[1,7,9,10,(12)], Tészta<br>köret[1,3] | Lebbencsleves [1,3],<br>Rántott csirkemell[1,3],<br>Párolt rizsköret , Vegyes<br>vágott savanyúság(12) | Palócgulyás[9], Fánk<br>ízzel [1,3,7,(12)]                               | Zöldségleves [1,3,9],<br>Rakott burgonya[3,7,<br>(1,6,10)], Csemege<br>uborka[10] |
|         |                                | Energia: 709,31 Kcal / 2 964,92 KJ                                                                           | Energia: 724,59 Kcal / 3 028,79 KJ                                                    | Energia: 581,76 Kcal / 2 431,76 KJ                                                                     | Energia: 950,85 Kcal / 3 974,55 KJ                                       | Energia: 669,89 Kcal / 2 800,14 KJ                                                |
|         |                                | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                              |
|         |                                | 31,56 g20,86 g7,64 g                                                                                         | 39,22 g25,25 g6,42 g                                                                  | 32,92 g14,26 g3,09 g                                                                                   | 21,32 g42,63 g7,75 g                                                     | 26,87 g33,77 g13,45 g                                                             |
|         |                                | SzénhidrátCukorSó                                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                      | SzénhidrátCukorSó                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                 |
| Uzsonna | (00482) Gyermekek<br>(7-10 év) | Kifli t.k.[1], Gyümölcs<br>joghurt[7,(1)]                                                                    | Zsemle t.k.[1,3,7],<br>Margarin(7), Téliszalámi<br>(1,6,7), Uborka                    | Túrós batyú[1,7,(3,6,12)]                                                                              | Zsemle t.k.[1,3,7],<br>Vajkrém natúr[7], Trappista<br>sajt[7,(1)], Retek | Kifli [1,3,7], Krémtúró<br>vaníliás[7,(1)]                                        |
|         |                                | Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ                                                                           | Energia: 386,43 Kcal / 1 615,28 KJ                                                    | Energia: 384,72 Kcal / 1 608,13 KJ                                                                     | Energia: 350,60 Kcal / 1 465,51 KJ                                       | Energia: 356,99 Kcal / 1 492,22 KJ                                                |
|         |                                | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                                                   | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsav                                                              |
|         |                                | 9,86 g6,41 g3,19 g                                                                                           | 16,22 g25,99 g9,89 g                                                                  | 9,44 g21,60 g6,57 g                                                                                    | 20,49 g19,52 g11,77 g                                                    | 18,77 g13,28 g7,21 g                                                              |
|         |                                | SzénhidrátCukorSó                                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                                      | SzénhidrátCukorSó                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                 |

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

.....  
Gazdasági vezető

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

